

臺北市政府員工休閒隊社舞蹈社活動實施計畫

112 年 5 月 30 日修正實施

- 一、 依據：臺北市政府員工休閒隊社活動實施計畫。
- 二、 目的：提倡員工正當休閒活動，增進體適能，並促進情感交流，舒緩工作壓力，培養團隊精神。
- 三、 主辦機關：臺北市政府(以下簡稱本府)。
- 四、 承辦機關：臺北市政府兵役局。
- 五、 參加對象：本府員工、非本府員工(退休人員及眷屬親友，須同意使用者付費及不影響本府員工權益原則下參加)。
- 六、 活動日期：每年1月1日起至12月31日止。
- 七、 活動時間：每星期二(國定例假日除外)中午12時30分至下午1時30分。
- 八、 活動地點：臺北市羅斯福路4段92號4樓(水源大樓中正區水源里民活動中心)。
- 九、 活動內容：在體適能原則下，教練帶領社員伸展肢體後，進行有氧舞蹈團練，並在活動結束前加強肌耐力訓練，以紓緩日常壓力，有效達到運動目的。
- 十、 預期績效：藉由每週1次健康舞蹈運動，期能紓解社員壓力，調劑同仁身心，促進身體健康，以吸引更多員工參與。
- 十一、 報名方式：請將入社費及報名表繳交兵役局人事室。
- 十二、 活動經費：視本府補助情形，向參加對象收取部分活動費用。入社費本府員工每人每年200元；非本府員工每人每年400元，於7月1日以後加入者，入社費酌予收取上開金額1/2。
- 十三、 本計畫奉核定後實施；如有未盡事宜，得隨時修正之。